

給食だより



あつとゆう間に12月にたり今年も残りすこゝろあと1か月と
なりました。気温も下がりインフルエンザなど感深症も流行り出す時期なので、いつもしている
手洗いうがい等をより徹底し体調を崩さず残り1か月を元気にすじませう。
今日はつくってあげほうの取り組みやおもちつきも予定しています、楽しみですね!

	主食	副食	午後のおやつ
1 水	ごはん	おせ汁(大根・人参) とろろ豆腐のおせ汁め 小松菜・ほうろこ	4ス・サント 三色せんべい
2 木	細豆スパゲティ	ジャーマンポテト	お茶(0.1%乳 のみ)
3 金	ごまごはん	おせ汁(豆腐・わか) ササ木のおせ汁め	白米おひたし かつ大根おせ汁め
4 土	4和風 うどん	高野豆腐とわかめの煮物	甘酢大根
6 月	ごはん	おせ汁(ササ木・玉ねぎ) 魚の生煮め	わかめ・マヨネーズ ごま油の土佐煮
7 火	パン	白米とよのすーぽ 4サ・マ・マ	スナックマヨネーズ
8 水	ごはん	おせ汁(白米・人参) マーボー豆腐	ほうろこ・豆あん
9 木	味噌汁 スパゲティ	大根とわかめのサウタ	お茶(0.1%乳 のみ)
10 金	わかめごはん	おせ汁(わかめ・油あげ) ポック照りめ	もろおひたし ひよこめ煮
11 土	沢煮うどん	五目豆	甘酢レモン
13 月	ごはん	おせ汁(わかめ・わか) 魚の生煮め	マーボー豆腐
14 火	パン	ポック照りめ	魚のマヨネーズめ
15 水	五目ごはん	清汁(ほうろこ・らす) とろろ豆腐	ほうろこ・マヨネーズ 甘酢あん
16 木	ウナカレー	キャベツとじゃこのおせ汁め	お茶(0.1%乳 のみ)
17 金	カウうどん	ほうろこ・サウタ	おかん
18 土	まわらうどん	じゃが芋とほうろこ煮	甘酢大根
20 月	ごはん	おせ汁(大根・人参) 火炙り魚(サバ)	白米のおひたし レモンおせ汁め
21 火	パン	コンポウ・マヨ ポ・マヨ	マヨネーズ
22 水	わかめごはん	おせ汁(白米・油あげ) わかめ豆腐	ほうろこ・マヨネーズ マヨネーズ
23 木	味噌汁 スパゲティ	とろろサウタ	お茶(0.1%乳 のみ)
24 金	ごはん	おせ汁(豆腐・わか) ポック照りめ	人参おせ汁め
25 土	あなかつうどん	白米と油あげの煮物	ほうろこ
27 月	ゆかりごはん	おせ汁(ササ木・玉ねぎ) 魚の照りめ	もろおひたし キャベツのおせ汁め
28 火	パン	ミネストローネ 4サ・マ	ままきグーラッセ



- 8日(水)
- 9日(木)
- 7つて
あなかつ会
- *。*。*
- 15日(水)
- 12月の
お誕生会
- +。*。*。*
- 17日(金)
- *
もちつき

12/29~1/3は
おせ汁
です!



冬に美味しい野菜とは?

冬の野菜は甘みもよく美味しくなります。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でホカホカ栄養をたっぷりとりませう! 冬場は、基礎代謝量も増え味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするために野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりませう。

